キウイフルーツを使って

旬の簡単レシピ

ビタミンや酵素たっぷり キウイのスムージー

材料【1人分】

- キウイフルーツ…… 1個
- リンゴ…… 1個
- ホウレンソウ…… 1/4束
- グレープフルーツジュース……適量
- ホワイトチアシード 適量
- 無糖ヨーグルト……100g
- キウイシロップ……適量
- はちみつ……適量

作り方

❶キウイフルーツは、半分に切る。半分は皮をむき、2ミリの厚さにスライスしてグラスの内側に貼り付ける。残りは角切りにする。半分は皮ごとスムージーに使う。
❷リンゴは皮をむき、芯を取ってひと口サイズに切る。
❸ホワイトチアシードはグレープフルーツジュースで戻す。
❹無糖ヨーグルトにキウイシロップとはちみつを適量入れて混ぜる。
❺ミキサーにリンゴ、皮つきのキウイフルーツ半量、ホウレンソウを入れてかき混ぜる。
❻①のグラスに③と角切りのキウイフルーツ、④⑤を順番に入れる。上部は、ヨーグルトやフルーツ、ジャムなどで飾る。
※キウイシロップは、キウイ3個、レモン1/2個、氷砂糖（フルーツと同量）を漬けたもの。10日～14日で完成します。

生産者の声 富士地区 谷津倉（やつくら） 寛（ひろし） さん

購入したら柔らかくなるまで常温保存します。完熟すると実の中の白い部分（果心）が柔らかくなるため、ヘタ（果梗部）と果頂部を触って果心の硬さを確かめます。完熟したら冷蔵庫で冷やすことをおすすめします。産直市では、追熟させた食べ頃のキウイフルーツを手頃な価格で販売しています。食べる直前に冷やしてもおいしくいただけます。

キウイフルーツのご購入は 富士地区

ふじかわ産直市
（富士川支店敷地内）

JAがサポートしながら生産者が自主運営する直売所です。地場産キウイフルーツやかんきつ、ギンナン、野菜類の他、ラッキョウ漬けやみそ、ジャム、総菜などの加工品をお手頃価格で提供しています。

所在地 富士市中之郷724
営業時間 9:00～12:30
お問い合わせ 070-4791-8119
定休日 日曜日・年末年始
※混雑時は電話が繋がりにくいことがあります。
※電話注文は受け付けておりません。
※お問い合わせは営業時間内にお願いします。

JAふじ伊豆・インフォメーション

JAふじ伊豆マルシェ 冬ギフトのご案内

一年の感謝を込めて大切な方への贈り物に、
ご自宅で味わうなど、ぜひ地元の逸品をご賞味ください。

お申込期間 **12月7日（水）まで**
※商品により承り期間が異なります。

発　送
ご入金確認後、11月下旬以降順次発送いたします。
※発送時期があるものについては、それ以降のお届けとなります。

お申し込み・お問い合わせ お近くのJA各支店、または営農経済センターまで

旬のおいしさをぎゅっと凝縮した農産品や
純品のお肉、お茶、ドリンク、スイーツ、
お酒、各種加工品など、70種類以上の
商品をラインアップ！

JAふじ伊豆 × 伊豆箱根鉄道
「いいJAん（じゃ） いずっぱこ弁当」特別販売

限定80個

当JA（三島函南・伊豆の国・なんすん地区）と伊豆箱根鉄道㈱は令和3年4月に豊かな伊豆箱根西麓の地域・農業の発展にむけた包括連携協定を締結しました。同協定の一環で、今回、寿太郎みかんや原木シイタケ、トマト、ブロッコリーなど同地区特産をふんだんに使った「いいJAん（じゃ）いずっぱこ弁当」を考案し、特別販売します。皆さまのご来場をお待ちしています。

寿太郎みかん寿司やシイタケアヒージョ、ブロッコリーワサビあえ など

日　時 **11月23日（水・祝）** 9:30～15:00 ※売り切れ次第終了となります。
販売イベント いずはこねふれあいフェスタにて特別販売
（伊豆箱根鉄道 本社（住所:三島市大場300））
※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。
商　品 「いいJAん（じゃ） いずっぱこ弁当」 1,000円（税込）
※新型コロナウイルスの影響で同フェスタが中止となる場合があります。

富士山杯争奪少年少女剣道大会を後援

JAふじ伊豆が 少年少女剣士をサポート

見事優勝を果たした静岡県選抜チーム

「第10回富士山杯争奪少年少女剣道大会」が8月28日に御殿場市で開かれ、静岡県選抜チームが8年ぶり2回目の優勝を果たしました。
同大会には都道府県選抜チームと県内外の道場から計76チームが参加。JAふじ伊豆は同大会を完全サポートし、表彰式には当JA梶毅専務理事が出席して入賞チームに当JA特産「ごてんばこしひかり」を副賞として贈呈しました。また、静岡県選抜チームを密着取材したテレビ番組「剣道一直線!」を「JAふじ伊豆スポーツスペシャル」として静岡第一テレビで放送。少年少女剣士の活躍を伝えました。

JAふじ伊豆・タカラスタンダード 提携
「ぴったりサイズリフォーム」のご案内

当JAプロパンガスセンターでは、タカラスタンダードと提携し、同社の「ぴったりサイズリフォーム」をおすすめしています。バス・キッチン・洗面化粧台もサイズオーダーでぴったり仕上げ! 沼津・富士ショールームのご紹介など、詳しくは当JAプロパンガスセンターまで。

当JA各地区プロパンガスセンター、JA協同サービス（株）のお問い合わせ先はこちら➡

特産品プレゼント

JAふじ伊豆富士地区富士川キウイ部会の「キウイフルーツ（ヘイワード）1ケース」をご応募の方の中から抽選で10名様にプレゼントします!

10名様

【応募方法】応募フォーム、またははがきに
❶郵便番号❷住所❸氏名（ふりがな）❹年齢❺電話番号❻職業❼JAふじ伊豆と本誌へのご意見を明記してください。
【応募先（はがき）】
〒410-0822 沼津市下香貫字上障子415-1
JAふじ伊豆 総合企画部広報課
【締切】令和4年11月30日（水） 当日消印有効
【応募フォーム】https://req.qubo.jp/ja-fujiizu/form/tabloid
応募フォームはこちらから
※ご応募いただいた皆さまの個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。
※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※12月下旬頃の発送となります。※写真はイメージです。

おいしいをつくりましょ。
JAふじ伊豆

発行・編集
富士伊豆農業協同組合 総合企画部 広報課
〒410-0822 静岡県沼津市下香貫字上障子415-1
TEL.055(931)4977　FAX.055(931)0810
https://www.ja-fujiizu.or.jp

ホームページ・SNSで JAふじ伊豆の 情報発信中!
スマホの読み取り機能で簡単にアクセスできます
ホームページ　LINE　Twitter　Facebook　YouTube

＼食と農の魅力がぎゅっ／

ふじ伊豆

JAふじ伊豆とあなたを結ぶタブロイド

2022 11 vol.8
2022年11月1日発行

出荷規格を統一する目ぞろえ会

キウイフルーツの花

旬

富士市産 キウイフルーツ

当JA管内では、富士地区とあいら伊豆地区がキウイフルーツの代表的な産地です。中でも富士市の富士川地区は静岡県を代表する産地です。34人の生産者が年間約100トンを生産。栽培品種は、爽やかな酸味と甘みのバランスが良い「ヘイワード」を中心に、果汁たっぷりで程よい酸味と甘みが際立つ「東京ゴールド」、果肉の中心部が鮮やかな赤色で甘みの強い「レインボーレッド」などを栽培しています。

キウイフルーツの主力「ヘイワード」

果汁たっぷり「東京ゴールド」

キウイフルーツを使ったおいしいレシピは裏面へ！

キウイシロップ

たわわに実るキウイフルーツ

JAふじ伊豆